

SAMSUNG

Cucina italiana a microonde

SAMSUNG DIGITall
everyone's invited

s o m m
s o m m
s o m m



mmario

le microonde

pag. 4



appunti

pag. 72



la cottura

pag. 6



ricette

pag. 74



i contenitori

pag. 10

buono a sapersi

pag. 12

SAMSUNG



microonde

Che cosa sono le microonde?

Le microonde sono onde elettromagnetiche ad alta frequenza simili alle onde radio o ai raggi del sole.

Vengono utilizzate in diversi campi: nel radiocollegamento, nelle radiotrasmissioni e naturalmente nei forni a microonde.

Proprietà delle microonde

Come i raggi del sole passano attraverso i vetri, così anche le microonde "attraversano" alcuni materiali e non altri.

Si può dunque dire che le microonde hanno delle proprietà:

- 1) attraversano il vetro, la porcellana, la ceramica, la carta, i materiali plastici ed il legno;
- 2) vengono riflesse dai metalli;
- 3) vengono assorbite dagli alimenti.

Se le microonde colpiscono metalli, quali acciaio, alluminio o rame, esse si riflettono sulla loro superficie, ciò significa che non è possibile riscaldare i cibi in recipienti di metallo o avvolti in fogli di stagnola.

Le microonde invece attraversano il vetro, la porcellana, la ceramica, i materiali plastici e riscaldano i cibi in essi contenuti.

Come funziona un forno a microonde?

Il cuore di un forno a microonde è il magnetron che funziona come un trasmettitore: trasforma l'energia elettrica in onde elettromagnetiche (le microonde).

Nel forno a microonde le onde vengono emesse dal magnetron e ricevute dagli alimenti. Per questo motivo è importante non far funzionare mai l'apparecchio a vuoto: la mancanza del "ricevitore" può danneggiare il forno.

Le microonde vengono riflesse dalle pareti metalliche del forno e dalla piastra di base. Esse vengono, per così dire, imprigionate all'interno dell'apparecchio e raggiungono gli alimenti da ogni direzione.

Per ottenere una cottura uniforme, i cibi vengono collocati su un piatto girevole: questo comincia a girare non appena l'apparecchio viene messo in funzione, e contribuisce alla distribuzione delle microonde all'interno della cavità del forno.

la cottura

CUCINARE A MICROONDE

A differenza dei metodi di cottura tradizionale dove il calore si propaga dal recipiente all'alimento, nella cottura a microonde il calore si produce all'interno dell'alimento stesso. Le microonde non provocano alterazioni né strutturali né chimiche alle molecole dei cibi: semplicemente fanno vibrare le molecole di acqua contenute negli alimenti, generando calore per frizione. L'acqua, trasformata in vapore, consente la cottura dei cibi. Per questo motivo è molto importante coprire i recipienti durante la cottura: il coperchio impedisce l'emanazione del vapore e accelera quindi il tempo di cottura. Gli alimenti possono essere coperti in diversi modi: ad esempio con un piatto di porcellana o con una pellicola trasparente (adatta alle microonde). I cibi si possono mettere nel forno anche avvolti solo nella pellicola trasparente adatta alle microonde. Poiché la cottura prosegue ancora per qualche minuto dopo che l'alimento è stato estratto dal forno è importante rispettare un tempo di riposo (1-2 minuti possono essere sufficienti) che stabilizza la temperatura all'interno dei cibi.

I VANTAGGI DELLE MICROONDE
Risparmio di tempo e di energia

Per la loro efficacia diretta sugli alimenti, le microonde permettono di scongelare, riscaldare i cibi o completarne la cottura in un tempo molto più breve rispetto a quelli dei metodi tradizionali.

(Nei metodi di cottura tradizionale invece, prima di raggiungere gli alimenti, il calore deve penetrare nel fornello e nella pentola).

Un'alimentazione più sana

La cottura a microonde richiede solo piccole quantità di acqua, grassi o sale: in questo modo tutte le qualità nutrizionali dei cibi, quali le vitamine e i sali minerali non vanno persi. I cibi rimangono morbidi e gustosi e il gusto viene esaltato.

L'uso ridotto dei grassi favorisce la preparazione dei pasti dietetici ed aiuta a seguire un'alimentazione sana e leggera.

Una grande praticità

Alimenti e bevande possono essere riscaldati direttamente nei piatti o nei bicchieri nei quali i cibi verranno serviti.

arocottura

ROONDE energia

gli alimenti, le
congelare e
la cottura in
etto a quello

onale invece
enti, il calore
ella pentola.)

na

e solo picco-
ale; in questo
inali dei cibi
li non vanno
e gustosi e i

e la prepara-
ta a seguire
ra.

essere riscal-
i bicchieri ne

ALIMENTO	quantità	potenza	funzione	tempi	riposo	note
CARNE						
arrosto di maiale	1 kg	650 W	micro+grill	20 min	15 min	
arrosto di vitello	1 kg	650 W	micro+grill	15-18 min	15 min	
braciole di maiale	1 kg	650 W	micro+grill	18 min	10 min	girare a metà cottura
hamburger	n.4	500 W	micro+grill	12 min		girare a metà cottura
salsicce	200gr	500 W	micro+grill	7-9 min		girare a metà cottura
spiedini	500 gr	350 W	micro+grill	15 min		
POLLAME						
pollo intero	1 kg	500 W	micro+grill	25 min	15 min	girare a metà cottura
pollo a pezzi	2 kg	500 W	micro+grill	16-18 min	10 min	
arrosto di tacchino	800 gr	500 W	micro+grill	14-16 min	15 min	
PESCE						
pesce intero	500 gr	650 W	micro	6-8 min	3 min	incidere la pelle.Cucinare coperto
pesce filetto	500 gr	650 W	micro	6-8 min	2-3 min	cucinare coperto
salmone, trancio	500 gr	500 W	micro	5-7 min	2-3 min	
platessa, filetto	400 gr	650 W	micro	4-5 min	2-3 min	cucinare coperto
trota	400 gr	650 W	micro	4-5 min	2-3 min	incidere la pelle. Cucinare coperto
calamari	800 gr	750 W	micro	15-18 min		
gamberi	500 gr	500 W	micro	7-8 min		
VERDURE						
broccoli	500 gr	750 W	micro	6-8 min	1-2 min	
carciofi	n. 2	750 W	micro	6-8 min	1-2 min	tagliati a metà
carote	500 gr	750 W	micro	7-9 min	2-3 min	
cavolfiore	500 gr	750 W	micro	7-9 min	1-2 min	aggiungere 1 cucchiaino di acqua
cavolini di bruxelles	500 gr	750 W	micro	6-9 min	2-3 min	di misura media
finocchi	300 gr	750 W	micro	3-4 min	1-2 min	aggiungere 1 cucchiaino di acqua
funghi	500 gr	750 W	micro	3-5 min	2-3 min	
mais, pannocchie	n.2	750 W	micro	10 min	3 min	aggiungere 1 cucchiaino di acqua
melanzane	500gr	750 W	micro	5-6 min	2-3 min	a cubetti o a fette
patate intere con buccia	n.2	750 W	micro	8-10 min	2-3 min	bucherellare la pelle
patate in quarti	500 gr	750 W	micro	7-8 min	3 min	
peperoni	n.2	750 W	micro	5-7 min	1-2 min	
piselli	250 gr	750 W	micro	5-7 min	1-2 min	aggiungere 1 cucchiaino di acqua
pomodori	400 gr	750 W	micro	2-3 min	1-2 min	tagliati in quarti
porri	300 gr	750 W	micro	3-4 min	2-3 min	a fette. Aggiungere acqua
spinaci	500 gr	750 W	micro	7-8 min	3-4 min	
zucchine	500 gr	750 W	micro	3-4 min	1-2 min	
CIBI SURGELATI						
pizza	500 gr			10 min		
torte salate e dolci	500 gr			12 min		il piatto doratore
hamburger	n.4		micro+grill	9 min		preriscaldare il piatto doratore
bastoncini di pesce	500 gr		micro+grill	8 min		preriscaldare il piatto doratore
verdure miste	500 gr		micro	8 min	2 min	

SCONGELARE

Uno dei vantaggi del forno a microonde è la rapidità con la quale si possono scongelare i cibi.

Consigli pratici

- * Rispettate sempre il tempo di riposo: spesso gli alimenti restano ancora gelati internamente, dove le microonde penetrano più difficilmente.
- * Gli alimenti sono tanto più delicati, quanto maggiore è il loro contenuto di grassi. Per scongelare torte alla crema o panna montata è consigliabile scegliere una potenza inferiore.
- * Girate più volte la carne di grosso spessore durante lo scongelamento, affinché essa non secchi in superficie e sghi dappertutto contemporaneamente.
- * Proteggete con un foglio di stagnola le parti più delicate, per evitare che secchino o cuociano troppo.
- * Tenete presente che i prodotti sottili sgelano più in fretta di quelli più spessi e che piccole quantità richiedono meno tempo delle grandi.
- * Per congelare usate contenitori e piatti adatti al forno a microonde. Per scongelare potrete adoperare il medesimo contenitore.

Generi alimentari	Quantità (g)	Grado di decongelazione (min)	Tempo di decongelazione (in minuti)	Tempo di permanenza (in minuti)	Osservazioni
	(%)				
CARNE*					
Arrosto a pezzi	1500 g	30%	35 - 40	25 - 30	Ricoprire le estremità sottili con un foglio di carta stagnola
Intero	1000 g	30%	micro+grill	15-18	
	500 g	30%	micro+grill	18	
Carne tritata	1500 g	30%	30 - 40	25 - 30	
spiedini	1000 g	30%	20 - 22	15 - 20	
	500 g	30%	10 - 15	10 - 15	
POLLAME*					
Pollo intero	1500 g	30%	20 - 25	20 - 30	Proteggere le ali, il petto e le zampe avvolgendole con un foglio di carta stagnola
Petto/cosce di pollo	450 g	30%	8 - 10	15 - 20	
Cosce di pollo	200 g	30%	5 - 6	10 - 15	
PESCE*					
Intero	1000 g	30%	20 - 25 6-8 5-7	15 - 20	Avvolgere con un foglio di carta stagnola le parti delicate come testa e coda
Filetto	1000 g	30%	6 - 8	10 - 15	
	200 g	30%	4 - 5	5 - 10	
PANE*					
Intero	750 g	30%	8 - 10	10 - 15	Avvolgere il pane da scongelare in un pezzo di carta per alimenti
	500 g	30%	6 - 8	ca. 10	
A cassetta	500 g	30%	5 - 7	ca. 10	
	250 g	30%	4 - 5	5 - 10	
Panini (4-6 in funzione delle dimensioni)	250 g	30%	2 - 3	5 - 10	
BURRO*	250 g	30%	2 - 3	5 - 10	Il burro deve essere sgelato solo nel forno a microonde
FRUTTA					
Misto frutta	250 g	30%	5 - 6	ca. 10	Porre la frutta congelata in una scodella idonea e rimestare di tanto in tanto
Lamponi	500 g	30%	8 - 9	10 - 15	
Fragole	250 g	30%	7 - 10	ca. 10	
	500 g	30%	10 - 11	10 - 15	

Avvertenze:

Tutti i generi alimentari contrassegnati con *, devono essere girati dopo che è trascorso circa metà del tempo di scongelamento, questo ottenere uno scongelamento più uniforme.

RISCALDA

e microon
ibi già cotti
e i grassi e
era : è com
Consigli p
Coprire i c
dità, non c
contenuto
Riscaldare
gorifero ri
temperatu
Non riscald
re che il cib

Generi alimentari

Acqua

Caffè

Latte

Zuppa

Minestrone

Contorni (riso, p

nsalata

Carne

Piatto pronto

Per ricoprire le
a microonde). Tr

la cottura a microonde

RISCALDARE

Le microonde sono ideali per riscaldare cibi già cotti. Il calore dall'interno fa affiorare i grassi e i liquidi naturali e il cibo si rigenera: è come appena fatto!

Consigli pratici

- * Coprire i cibi a basso contenuto di umidità, non coprire i liquidi o i cibi ad alto contenuto di umidità
- * Riscaldare un cibo appena tolto dal frigorifero richiede più tempo di uno a temperatura ambiente
- * Non riscaldare troppo a lungo per evitare che il cibo si secchi troppo

I VARI TIPI DI COTTURA

Microonde

L'intensità delle microonde è misurata in termini di potenza (espressa in Watt): più elevata è la potenza più veloce sarà la cottura. La regolazione della potenza permette di intervenire sulla cottura, proprio come la regolazione della temperatura in un forno di tipo tradizionale.

Griglia

Nella parte superiore della cavità del forno è collocata una griglia: il calore radiante proveniente dall'alto permette di cuocere, dorare e gratinare gli alimenti.

È consigliabile girare il cibo a metà cottura per consentire una cottura uniforme.

Questo tipo di cottura è ideale per costine, braciole e per i gratins.

Aria calda

Nella parte posteriore del vano cottura si trovano una serpentina di riscaldamento ed un ventilatore. Il calore generato dalla serpentina grazie al ventilatore, si diffonde in modo uniforme. Di conseguenza, il funzionamento ad aria calda permette di cucinare su più livelli.

Questo tipo di cottura è l'ideale per preparare i dolci con ingredienti secchi, per soufflés e sformati, e per i pezzi di carne molto magri o aventi un peso inferiore a 500 g.

Generi alimentari	Quantità (g)	Grado di decongelazione (%)	Tempo di decongelazione (min)	Tempo di permanenza (in minuti)	Osservazioni
Acqua	150	100	ca. 2.30	-	Non coprire
	300	100	3 - 4	-	Non coprire
	600	100	5 - 6	-	Coprire
Caffè	150	100	ca 1	-	Non coprire
	300	100	ca 2.30	-	Non coprire
Latte	150	100	1 - 2	-	Non coprire
	300	100	2.3	-	Non coprire
	600	100	4 - 5	-	Non coprire
Zuppa	200	100	2 - 3	ca 2	Coprire
	400	100	4 - 5	ca 2	Coprire
Minestrone	200	70	4 - 5	ca 2	Coprire
	400	70	6 - 7	ca 2	Coprire
	250	70	ca 3	ca 1	Coprire
Contorni (riso, pasta)	250	70	ca 4	ca 1	Coprire
Insalata	250	70	4 - 5	ca 1	Coprire
Carne	300 - 400	70	ca 6	ca 2	Coprire
Piatto pronto	400 - 500	70	ca 7	ca 2	Coprire

LA COTTURA COMBINATA

La cottura degli alimenti nel forno a microonde può essere ad aria calda o/e con griglia. Si può cucinare al forno, arrostito e cuocere ai ferri, oltre naturalmente a cucinare a microonde. Esistono diversi cicli di cottura combinata, che variano a seconda del tipo di forno.

Microonde + grill

La cottura combinata microonde + grill può avvenire in due modi:

Combinato: le due funzioni possono essere impiegate contemporaneamente.

Alternato: le due funzioni sono dissociate.

* Per ricoprire le pietanze sono adatti piatti di porcellana o di ceramica, calotte di plastica e fogli (adatti all'uso in forno a microonde). Tra parentesi vengono citati i contenitori in cui possono essere scaldati i generi alimentari.

QUALI RECIPIENTI USARE?

Per la cottura a microonde è importante utilizzare recipienti che siano "trasparenti" alle microonde.

Per testare se un recipiente è adatto o meno a questo tipo di cottura si può fare una semplice prova: si mette il contenitore nel forno insieme a un bicchiere di acqua e si fa funzionare il forno alla massima potenza per 1 minuto. Si estrae il recipiente che dovrà essere appena tiepido (mentre l'acqua si sarà scaldata).

Vetro

Il vetro è il materiale più indicato per cuocere a microonde.

Attenzione: non mettete nel forno a microonde bicchieri o coppe di cristallo al piombo.

Porcellana

Tutti i tipi di porcellana sono adatti al forno a microonde, purché non presentino decorazioni in oro o in argento: il metallo può provocare scintille e danneggiare il forno.

Ceramica, terracotta, creta

Questi materiali sono adatti alle microonde, purché siano smaltati a vetro e lo smalto non abbia crepe o fenditure.

Contenitori di plastica

I contenitori di plastica non resistenti al calore si deformano facilmente; accertatevi che su di essi sia riportata l'indicazione "resi-

stente al calore" (almeno 140°C). Qualora intendiate adoperare lo stesso recipiente ottimo per congelare, scongelare e riscaldare i cibi, vi consigliamo di usare contenitori di plastica resistenti non solo al calore, ma anche alle basse temperature fino a 40°C sotto zero.

Contenitori di carta e cartone

I contenitori di carta dovrebbero essere usati soltanto per scaldare brevemente cibi. I contenitori di cartone sono generalmente cerati e quindi poco adatti per cuocere a microonde: se riscaldata a lungo la cera si fonde e si mescola al cibo, deteriorandoli. Attualmente esistono in commercio contenitori di cartone ricoperti da una pellicola resistente al calore. Prima dell'acquisto, accertatevi che i contenitori siano adatti per cuocere a microonde.

Carta da cucina

Può essere adoperata per cuocere a microonde ed è particolarmente comoda per adagiare alimenti (es. pane) da scongelare.

Carta da forno

È sicuramente indicata per la cottura a microonde. Attenzione: per chiudere i cibi non adoperare fermagli di ferro, ma di plastica. Praticate con un ago dei fori sulla pellicola o sul sacchetto per evitare che l'aria calda ristagni e provochi l'esplosione del sacchetto.

Contenitori

Qualora l' recipiente è di plastica, anche a vate. Sotto zero.

Pellicola per microonde

E' ottima per coprire gli alimenti, non solo perché resiste al calore, ma anche perché sopporta molto bene le temperature elevate.

Carta stagnola

L'uso della carta stagnola negli apparecchi a microonde è adatta se:

1) non si voglia completare la cottura dei cibi, poiché le microonde vengono riflesse e non penetrano negli alimenti (es. patate o trotte avvolte in un foglio di stagnola ai cibi).

RICIPIENTE

COTTURA

microonde grill combinata

vetro resistente al calore

si

si

si

vetro in generale

si

no

no

ceramica resistente al calore

si

si

si

terracotta

si

si

si

porcellana resistente al calore

si

si

si

plastica resistente al calore

si

no

no

alluminio

si

si

si

metallo

no

si

no

carta

si

no

no

2) si vogliano proteggere le parti più delicate di alcuni alimenti (come ali e cosce di pollame).

Per maggiore sicurezza mantenete sempre una distanza di circa 2 cm tra il foglio e le pareti del forno per evitare che si provochino scintille.

Contenitori di alluminio

Sul mercato si trovano diversi tipi di piatti semipronti o pronti, venduti in contenitori di alluminio duro. Questi possono essere riscaldati nel forno a microonde purché non siano più alti di 2-3 cm, siano scoperti e non a contatto con le pareti del forno.

Contenitori di legno e vimini

Questi recipienti sono solo parzialmente adatti per cuocere a microonde in quanto una lunga esposizione alle microonde può incrinarli.

QUALI RECIPIENTI NON USARE?

Tutti i tipi di stoviglie di metallo, adoperate generalmente per cucinare, come le pentole in acciaio inossidabile, non devono essere introdotte nel forno a microonde.

Stoviglie metalliche

Pentole e padelle in acciaio, acciaio inossidabile, ghisa, smalto, alluminio o rame non sono indicate per riscaldare o cuocere a microonde (poiché essi riflettono le onde, queste non riescono a raggiungere gli alimenti e non possono riscaldarli). La stessa cosa vale per i piatti da portata in acciaio inossidabile.

Recipienti di ceramica o creta

È consigliabile non mettere questi materiali nel forno a microonde perché potrebbero scoppiare: Il fondo non smaltato o i bordi di tali recipienti assorbono umidità, si riscaldano e possono quindi rompersi.

SAMSUNG DIGITall
everyone's invited™

Coperchi

Per coprire i contenitori si possono usare piatti di porcellana, coperchi di vetroceramica o pellicola trasparente. Se gli alimenti da cuocere o scaldare sono coperti, il tempo di cottura si riduce in quanto il vapore viene trattenuto, ed i cibi cuociono o si riscaldano più in fretta.

Disposizione degli alimenti all'interno del forno

Al centro del piatto girevole praticamente non arrivano microonde: ciò vuol dire che gli alimenti si scongelano, si scaldano o cuociono prima all'esterno e poi all'interno. Se per esempio desiderate scongelare alcuni panini, disponeteli in cerchio lungo i bordi del piatto girevole, lasciando il centro vuoto.

Attenzione alla temperatura iniziale!

Gli alimenti prelevati direttamente dal frigorifero richiedono un tempo di cottura più lungo di quello degli alimenti conservati a temperatura ambiente.

Riscaldare alimenti per i bambini

Per i neonati e per i bambini, si possono riscaldare facilmente gli alimenti contenuti in vasetti di vetro. Prima di riscaldarli togliere il coperchio oppure travasare il contenuto in un altro recipiente. Dopo averli riscaldati, mescolare bene e verificare la temperatura. La stessa cosa vale per riscaldare un biberon.

Mai le uova col guscio

Se le uova nel forno a microonde vengono cotte con il loro guscio, possono scoppiare. Rompetele e punzecchiate il tuorlo prima di scaldarle nell'apparecchio. Gli alimenti a pelle o buccia dura (patate, pomodori) vanno sempre forati prima di cuocerli.

Niente fritti

Non essendo possibile controllare la temperatura, i grassi o gli oli alimentari rischierebbero di infiammarsi.

Riscaldare i liquidi

Prima di riscaldare liquidi in bicchieri o tazzine immergetevi dentro un cucchiaino di pasta, per evitare che il liquido trabocchi.

Piatto per dorare

Alcuni forni Samsung sono dotati di un speciale piatto con il fondo coperto da uno strato protettivo particolare. Con il piatto doratore, i cibi arrostiti acquisteranno colore bruno-dorato. Per un utilizzo corretto il piatto va preriscaldato per due minuti.

Girarrosto

L'accessorio girarrosto (in dotazione su alcuni modelli) può essere azionato o temporaneamente alla griglia e al forno a microonde. Esso consente di cuocere e arrostiti rapidamente pollo e carne.

...a sapersi

QUEL CONSIGLIO IN PIU'...

- * Poiché gli alimenti contengono già acqua di per sé, per riscaldarli o completarne la cottura aggiungetene in quantità ridotta. In questo modo si riduce il tempo di cottura e le sostanze nutritive importanti, quali le vitamine ed i sali minerali, non verranno disperse.
- * Cucinare a microonde richiede pochissimo condimento perché il sapore naturale degli alimenti si conserva. Vi consigliamo soprattutto di usare poco sale. Condite i cibi solo a cottura ultimata, così non perderanno liquidi
- * Tutti gli alimenti da cucinare a microonde dovrebbero essere sempre freschi e di buona qualità. Infatti, poiché questo tipo di cottura esalta i sapori, la qualità del prodotto è essenziale.
- * Non riscaldate mai nel forno a microonde i cibi in contenitori chiusi ermeticamente: il vapore che si forma all'interno potrebbe farli scoppiare.

- * Quando si scongela, si riscalda o si cuoce è opportuno mescolare, all'inizio e alla fine. In questo modo si rende omogenea la temperatura.
- * E' importante rispettare sempre il tempo di riposo a fine cottura. Esso serve a rendere omogenea la temperatura all'interno dell'alimento.
- * I migliori risultati si ottengono con contenitori a forma circolare od ovale, preferibilmente bassi e larghi, piuttosto che alti e stretti.
- * E' utile ridurre leggermente il tempo di cottura indicato, per evitare di bruciare i cibi. Qualora fosse necessario, potrete sempre prolungare di minuto in minuto il tempo di cottura.
- * La forma e la quantità degli alimenti sono d'importanza fondamentale per stabilire il tempo di cottura. Una quantità doppia richiede quasi il doppio del tempo.

BASTANO POCHI SECONDI PER...

- * Ammorbidire il burro
- * Sciogliere il cioccolato o la gelatina
- * Rigenerare le brioches per la prima colazione : 2/6 secondi, avvolte in un tovagliolo di carta
- * Ammorbidire il miele cristallizzato
- * Seccare prezzemolo, basilico e altre erbe aromatiche: 2/3 minuti, tra due fogli di carta da cucina
- * Ammorbidire il gelato appena tolto dal freezer
- * Seccare avanzi di pane raffermo per farne pane grattugiato
- * Scaldare l'acqua per the o tisane direttamente nella tazza.

CONVERTIRE LE VOSTRE RICETTE

Con il forno a microonde è possibile preparare in pochissimo tempo i vostri piatti preferiti, basta qualche piccolo accorgimento:

- * ridurre il tempo di cottura del 30-50 %
- * ridurre al minimo grassi, aromi e spezie
- * ridurre la quantità di liquido.

ricette



- tutte le ricette riportate sono per 4 persone (se non diversamente indicato)
- la massima potenza equivale a 900W (se possedete un forno con potenza a 850, prolungate i tempi di 20 secondi)

antipasti

pag. 16

Bocconcini di pesce spada al rosmarino

Cuori di carciofo al caprino

Gamberetti profumati

Quiche lorraine

Sformatini di pesce bianco al coriandolo

Torta salata ai carciofi

Zucchine ripiene

primi piatti

pag. 24

Crema di carote all'aneto

Farfalle al cartoccio

Gnocchi di semolino

Lasagne al forno

Pizza

Risotto al fumo

Risotto scampi e asparagi

Spaghetti del mediterraneo

Vellutata ai funghi

ricette

pesce e crostacei pag. 34

Branzino al cartoccio
Calamari ripieni
al radicchio e noci
Cozze marinate
Merluzzo alla fiorentina
Nasello in salsa di limone
Salmone al forno
Scampi al cognac

carne e pollame pag. 42

Bocconcini di maiale
alla cacciatore
Filetto al pepe verde
Pollo al limone e capperi

Polpettone
Roast beef
Spiedini di tacchino
Tacchino alle mandorle

verdure e contorni pag. 50

Belga saporita
Finocchi filanti
Gran misto di verdura
Patate al burro e prezzemolo
Peperonata
Piselli al prosciutto
Purè di patate

dolci pag. 58

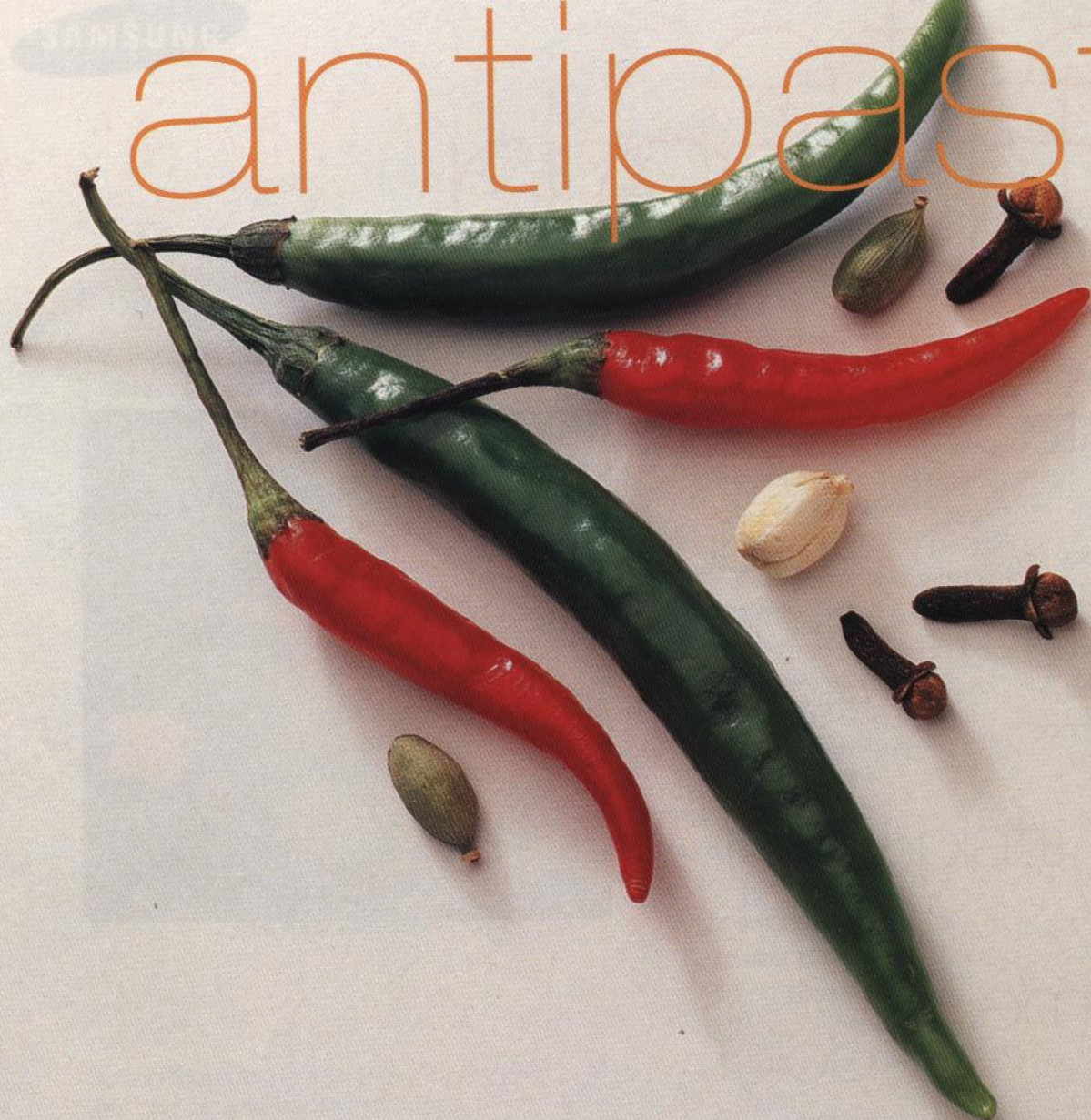
Crostata alle arance e pistacchi
Flan d'autunno
Mele al forno

Panna cotta ai mirtilli
Torta al cioccolato con salsa
ai lamponi
Torta di mele
Torta di nocciole

salse e sughi pag. 66

Besciamella
Ragù di carne
Salsa alla frutta
Salsa al pomodoro fresco
Salsa alla vaniglia

antipasti



Ingredienti

500 gr di pesce spada
un rametto di rosmarino
uno spicchio di aglio
30 gr. di olive nere
un cucchiaio di olio
extra vergine
sale



Tagliare il pesce spada a dadi di circa 3 cm,
mettere in una pirofila lo spicchio d'aglio,
il rosmarino, l'olio
e cuocere alla massima potenza per 1 minuto.

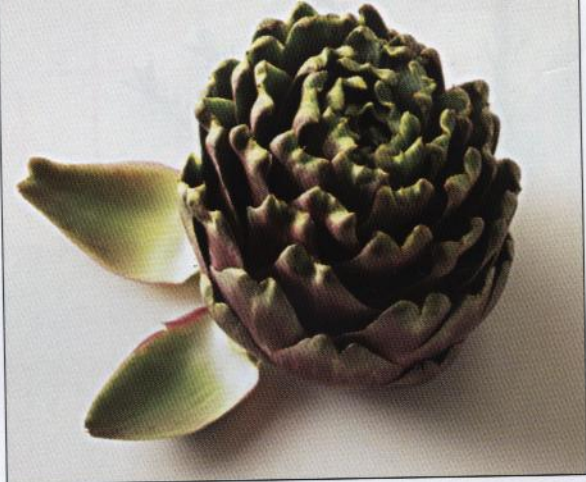
Unire il pesce, le olive,
coprire con pellicola trasparente
e cuocere alla massima potenza per 5 minuti.

Salare alla fine
e far riposare scoperto per 2 minuti.

Servire.

bocconcini di pesce spada
al rosmarino

cuori di carciofo al caprino



Ingredienti

8 piccoli cuori di carciofo 300 g
surgelati
4 formaggi caprini
menta
erba cipollina
formaggio grattugiato
sale e pepe

Disporre i cuori di carciofo in una pirofila,
bagnare con un bicchiere di acqua,
coprire con pellicola trasparente
e cuocere alla massima potenza per 6 minuti.

Schiacciare i caprini con una forchetta,
unire le erbe aromatiche tritate,
aggiungere sale e pepe.

Riempire con il composto i carciofi,
disporli nella teglia,
spolverizzarli con formaggio grattugiato
e far dorare con la funzione grill per 5 minuti.

Servire con pane alle noci e alle olive.

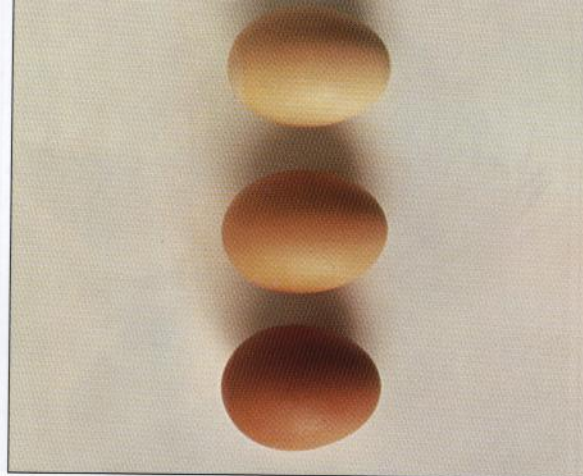
Ingredienti

600 gr gamberetti sgusciati
succo e scorza di
mezzo limone
3 cucchiaini di brandy
prezzemolo
30 gr di olio extra vergine
sale e pepe



Disporre i gamberetti in un recipiente di pyrex.
Tritare la scorza del limone
e unirla al prezzemolo,
aggiungere il brandy ed il succo del limone.
Salare e pepare, poi diluire con l'olio.
Distribuire il condimento sopra ai gamberetti,
coprire e cuocere alla massima potenza per 3 minuti.
Scoprire e lasciar riposare per un minuto.
Servire.

gamberetti profumati



Ingredienti

200 gr pasta brisee surge 400 gr
180 gr di pancetta affumi
250 gr di latte 200
150 cc di panna fresca
3 uova
noce moscata 150
sale e pepe bac

Mettere in un piatto la pancetta tagliata a cubetti
e far cuocere alla massima potenza per 2 minuti.

Rivestire uno stampo rotondo

con carta da forno,

adagiarvi la pasta brisee

stesa in un disco sottile

e punzecchiare con un forchetta.

In una ciotola sbattere le uova con il latte,

la panna, la noce moscata, sale e pepe.

Disporre la pancetta sopra la pasta stesa

e versare il composto di uova.

Cuocere per 16 minuti a 750 W azionando il grill
(o programma per cottura combinata per 15 minuti).

Far riposare 5 minuti.

Sformare e servire tiepida.

Ingredienti

gelati 400 gr di filetti di merluzzo
mica 100 gr di surgelato
a 200 cc di panna fresca
siodori un uovo
uno una zuccina
150 gr di yogurt greco
bacche di pepe rosa
sale e pepe



Frullare i filetti di pesce scongelati
con la panna, l'uovo e un pizzico di sale.

Ricavare dalla zuccina 4 fette sottili per il lungo,
rivestire con queste 4 stampini da crème caramel in vetro,
ridurre a julienne la rimanente zuccina
e aggiungerla al composto di pesce.

Suddividere il composto negli stampini
e far cuocere per 6 minuti a 500 W.

Nel frattempo,
sbattere leggermente con una forchetta lo yogurt
con un pizzico di sale
e qualche bacca di pepe rosa leggermente pestata.

Sformare delicatamente e servire
accompagnando con la salsa di yogurt a parte.

Far riposare 2 minuti e servire.

sformatini di pesce bianco
al pepe rosa

torta salata ai carciofi



Ingredienti

300 gr di pasta brisee surgelata
3 carciofi
uno spicchio d'aglio
200 gr di robiola
erba cipollina
3 cucchiaini di parmigiano grosso
olio
sale e pepe

Tagliare a fettine i carciofi,
metterli in un recipiente con l'aglio,
coprire e cuocere alla massima potenza per 4 min.

Amalgamare i carciofi tiepidi alla robiola,
unire un cucchiaino di erba cipollina tritata,
il formaggio grattugiato, sale e pepe.

Rivestire una teglia rotonda con carta da forno,
stendere la pasta brisee
e punzecchiarla con una forchetta.

Versarvi il composto di robiola e carciofi,
livellare con il dorso di un cucchiaino
e cuocere a 750 W azionando il grill per 9 minuti.

Far riposare 5 minuti.
Sformare e servire tiepido o a temperatura ambiente.

Ingredienti

2 grosse zucchine
100 gr di pecorino
una piccola cipolla
prezzemolo
uno spicchio di aglio
un grosso pomodoro maturo
2 cucchiai di latte
sale e pepe



Privare le zucchine delle estremità,
tagliarle in due per il lungo
ed estrarre la polpa interna aiutandosi con un cucchiaino.

Tritare la polpa, unire il prezzemolo, la cipolla
e l'aglio anch'essi tritati.

Spellare il pomodoro
e dopo averlo liberato dai semi, tagliarlo a pezzetti.

Tagliare il pecorino a dadini,
bagnarli con il latte, schiacciarli con una forchetta,
unirli al resto degli ingredienti
e con il composto riempire le zucchine.

Coprire e cuocere alla massima potenza per 6 minuti.
Scoprire e passare al grill (microonde a metà potenza)
per 8 minuti.

Far riposare 2 minuti e servire.

zucchine ripiene

primi piatti

100 g



Ingredienti

50 gr di carote
una cipolla media
olio extra vergine
500 ml di brodo
100 gr di panna liquida
noce moscata
aneto
sale e pepe



Tritare finemente la cipolla
e far cuocere coperto
alla massima potenza per 3 minuti.

Pelare le carote, tritarle e unirle alla cipolla;
aggiungere un bicchiere di acqua e un cucchiaino di olio.
Cuocere alla massima potenza senza coprire
per 10 minuti.

Unire alle carote il brodo caldo e frullare
fino ad ottenere una crema omogenea.
Rimettere nella pirofila e aggiungere la panna liquida,
la noce moscata grattugiata, sale e pepe.

Coprire e cuocere alla massima potenza 6 minuti.
Decorare con aneto fresco e servire.

Servire.

crema di carote all'aneto



Ingredienti

350 gr di pasta formato farfalle
100 gr salsa di pomodoro
12 olive verdi e nere
4 acciughe
100 gr di tonno sott'olio
120 gr di taleggio
olio extra vergine
basilico, sale e pepe

Cuocere le farfalle in abbondante acqua salata.

Mescolare in una terrina il pomodoro,
le acciughe a pezzetti,

le olive a rondelle, il tonno sbriciolato,
qualche foglia di basilico a filetti, sale e pepe.

Scolare la pasta al dente, unirla al condimento preparato
e aggiungere il formaggio tagliato a dadini.

Preparare quattro quadrati di carta da forno (25x25 cm)
e versarvi le farfalle.

Chiudere i cartocci e metterli in forno
disponendoli a cerchio direttamente sul piatto rotante.

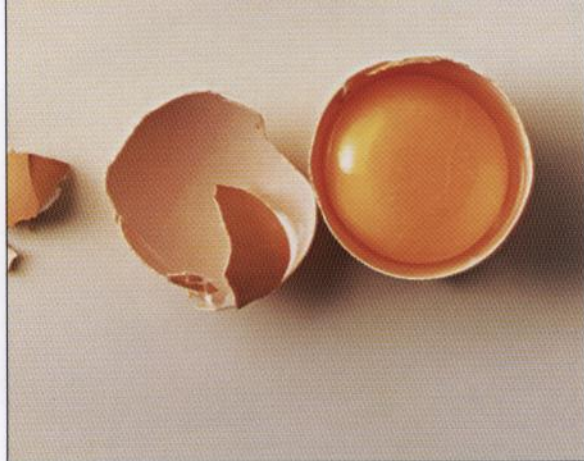
Cuocere alla massima potenza per 2 minuti.

Far riposare altri 2 minuti.

Servire.

Ingredienti

150 gr di semolino
1 lt di latte intero
50 gr di parmigiano
25 gr di burro
2 uova
noce moscata
sale e pepe



Scaldare il latte in una pirofila per 5 minuti a 900W.

Versare a pioggia il semolino,
aggiungendo sale, pepe e noce moscata;
mescolare e cuocere scoperto per 2 minuti.

Lasciar riposare qualche minuto,
aggiungere le uova e metà parmigiano,
mescolare e stendere il composto sul piano di lavoro
inumidito all'altezza di un dito.

Lasciare raffreddare.

Con l'aiuto di un bicchiere ritagliare dei dischetti,
disporre in una teglia
e coprire con il restante formaggio grattugiato
e il burro a fiocchetti.

Dorare con la funzione grill per 10 minuti (potenza 170 W).

Servire.

gnocchi di semolino



Ingredienti

200 gr di lasagne
100 gr di mozzarella
20 gr di burro
50 gr di parmigiano
besciamella
ragù di carne

Preparare il ragù e la besciamella
come spiegato nel capitolo "salse & sughi".

Cuocere le lasagne, poche per volta,
in abbondante acqua salata.

Scolatele e stendetele su un canovaccio inumidito.
Versare sul fondo di un pirofila rettangolare 2 cucchiari di ragù,
disporre un primo strato di lasagne e condire con altro ragù,
la besciamella, la mozzarella a dadini ed il parmigiano grattugiato.

Proseguire a strati fino ad esaurimento degli ingredienti.

Completare l'ultimo strato con formaggio grattugiato.

Mettere la pirofila nel forno
e cuocere in cottura combinata per 15 minuti
(o microonde 350W azionando il grill per 18 minuti)

Lasciar riposare nel forno per 2 minuti.

Servire.

Ingredienti

150 gr di farina
10 gr di lievito di birra
un cucchiaio di olio di oliva
50 gr di acqua tiepida
40 gr di pomodori pelati
100 gr di mozzarella
origano
sale



In una ciotola impastate la farina
con l'acqua tiepida,
un cucchiaino di sale, il lievito e l'olio
lavorando fino ad ottenere
un impasto omogeneo e morbido.
Coprire con un telo
e far lievitare in un luogo tiepido
per circa 1 ora.
Stendere la pasta in una teglia unta di olio,
ricoprirla con il pomodoro, la mozzarella e l'origano.
Cuocere in cottura combinata
impostando la potenza a 250W
per 13 minuti.

pizza

risotto al fumo



Ingredienti

1lt di brodo
200 gr di riso
una cipolla tritata
olio extra vergine
100 gr di scamorza
sale e pepe

Far scaldare il brodo alla massima potenza
per 6 minuti.

Far rosolare la cipolla con 2 cucchiaini di olio
per 1 minuto.

Nello stesso recipiente aggiungere il riso
e salare leggermente.

Far tostare il riso per 2 minuti,
bagnare col brodo caldo, coprire
e cuocere alla massima potenza per 12 minuti,
girando una volta a metà cottura.

A cottura ultimata,
aggiungere la scamorza a dadini,
coprire e far riposare per 2 minuti.

Servire.

Ingredienti

300 gr di code di scampi
300 gr di riso, 40 gr di burro
500 gr. di asparagi
una piccola cipolla
2 spicchi di aglio
1 lt di brodo di pesce
una bustina di zafferano
sale



Scaldare il brodo di pesce per un minuto alla massima potenza.

Mondare gli asparagi scartando le parti legnose,
tagliare obliquamente i gambi a pezzi di circa 3 cm e tenere da parte le punte.

Affettare sottilmente la cipolla, mettere 20 gr di burro nella casseruola,
aggiungere la cipolla e far dorare per 3 minuti alla massima potenza.

Aggiungere gli scampi sgusciati, i gambi degli asparagi
e cuocere per altri 3 minuti.

Togliere la casseruola dal forno, trasferire gli scampi in un piatto
e salarli leggermente.

Aggiungere al fondo di asparagi il riso e il brodo,
cuocere coperto per 10 minuti, mescolando una volta a metà cottura.

Aggiungere le punte di asparagi e cuocere scoperto per 4 minuti

Completare il riso con le code di scampo,
lo zafferano sciolto in un cucchiaino di brodo e il restante burro.

Regolare di sale, mescolare e far riposare 3 minuti. Servire.

spaghetti del mediterraneo



Ingredienti

300 gr di spaghetti
mezzo peperone rosso
mezza melanzana
200 gr di pomodori pelati
20 gr olio extra vergine
uno spicchio di aglio
filetti di acciuga
basilico, sale

Lavare e mondare il peperone privandolo dei semi,
dei filamenti bianchi
e tagliarlo a striscioline.

Mondare la melanzana,
tagliarla a cubetti

e tritare lo spicchio d'aglio.

Mettere tutti gli ingredienti, tranne il basilico,
in una pirofila,

coprire e cuocere per 10 minuti alla massima potenza.

Nel frattempo lessare gli spaghetti al dente
in abbondante acqua salata;

scolare, condire con il sugo preparato,

unire il basilico tritato

e completare a piacere con un filo di olio crudo.

Ingredienti

250 gr di champignon
2 cucchiaini di burro
uno scalogno
2 cucchiaini rasi di farina
un bicchiere di latte
1 lt di brodo vegetale
prezzemolo
sale e pepe



In una pirofila sciogliere il burro a 500 W per 1 minuto,
aggiungere i funghi tagliati a fettine sottili,
lo scalogno tritato e cuocere coperto
per 7 minuti alla massima potenza.

Aggiungere la farina e mescolare con cura;

aggiungere il brodo vegetale,
mescolando in continuazione.

Coprire e cuocere per 5 minuti
mescolando a metà cottura,

aggiungere il latte

e cuocere per altri 3 minuti alla massima potenza.

Mescolare e servire

dopo aver cosperso con prezzemolo tritato.

vellutata ai funghi

pesce e crostacei



Ingredienti

4 filetti di branzino
2 carciofi
4 rametti di timo
aglio
capperi
pomodorini
vino bianco



Tagliare i filetti di pesce in due parti in diagonale
e disporli su 4 quadrati di carta da forno.

Aggiungere in ogni cartoccio sale, pepe,
mezzo carciofo a fettine sottili,

il rametto di timo, uno spicchio d'aglio,

i capperi e i pomodorini tagliati a metà.

Chiudere i cartocci e disporre a semicerchio
direttamente sul piatto rotante,

cuocere a 700 W per 9 minuti

e far riposare 2 minuti.

Servire direttamente nei cartocci.

branzino al cartoccio

calamari ripieni al radicchio e noci



Ingredienti

2 grossi calamari
125 gr di ricotta
50 gr di radicchio treviso
50 gr di noci
noce moscata
vino bianco
olio

Mettere l'insalata lavata e tagliata a listarelle
in un recipiente con l'olio,
coprire e cuocere per 1 minuto alla massima potenza.

In una terrina,
mescolare la ricotta con l'insalata stufata,
unire al composto le noci tritate, la noce moscata
e salare leggermente.

Aiutandosi con un cucchiaino,
riempire con il composto i calamari,
chiudere con uno stuzzicadenti
e disporre in una pirofila con un cucchiaio di olio
e mezzo bicchiere di vino bianco.

Cuocere coperto a 500 W per 5 minuti.

Servire i calamari caldi, tagliati a fettine
con il loro fondo di cottura.

Ingredienti

500 gr di cozze
gambi di prezzemolo
aglio
alloro
olio
vino bianco



Dopo averle pulite accuratamente
sotto l'acqua corrente,
disporre le cozze
in una pirofila dai bordi alti,
aggiungere 1 bicchiere di vino bianco,
l'aglio e gli aromi.
Coprire il recipiente
con pellicola trasparente.
Cuocere alla massima potenza per 5 minuti.
Servire con il loro fondo di cottura

merluzzo alla fiorentina



Ingredienti

4 filetti di merluzzo surgelati 200 gr
400 gr di spinaci surgelati 3 cucchiaini
una piccola cipolla
uno spicchio d'aglio
succo di limone
sale e pepe

Tritare finemente aglio e cipolla.

In una pirofila ovale
mettere il trito e gli spinaci surgelati.

Coprire con pellicola
e far cuocere alla massima potenza
per 3-4 minuti.

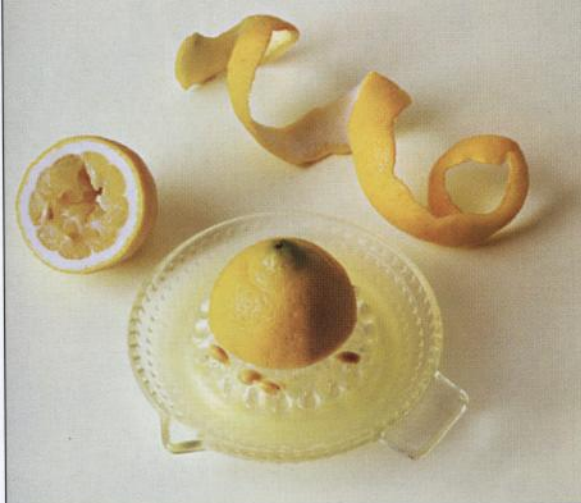
Allargare gli spinaci nella pirofila
e adagiarvi sopra i filetti di pesce,
spruzzando con un po' di succo di limone.

Coprire e cuocere alla massima potenza
per 10 minuti.

Far riposare 2 minuti e servire.

Ingredienti

400 gr di filetti di nasello surgelati
3 cucchiaini di panna liquida
2 cucchiaini di vino bianco
erba cipollina
succo di limone
sale e pepe



Disporre i filetti in una pirofila
e irrorare con il succo di limone.

Coprire con pellicola trasparente
e cuocere alla massima potenza per 8 minuti.

Mescolare il vino bianco e la panna
e scaldare 3 minuti.

Aggiungere l'erba cipollina tagliata,
regolare di sale e pepe
e versare sui filetti.

Servire.

nasello in salsa di limone



Ingredienti

un salmone intero, pulito
di circa un kg
un porro, 2 carote
una patata
2 cucchiaini di aceto di m
un cucchiaino di pepe ros
in grani
sale

Salare e pepare il pesce all'interno,
e adagiarlo in un recipiente
che lo contenga a misura.

Disporre tutto intorno
le verdure tagliate a dadini,
unire le bacche di pepe rosa
e bagnare con l'aceto,
diluito in mezzo bicchiere di acqua.

Coprire e cuocere alla massima potenza per 16 minuti,
mescolando le verdure una o due volte
durante la cottura.

Salare solo a fine cottura.

Far riposare 5 minuti
e servire insieme alle verdure.

Ingredienti

500 gr di grossi scampi
un cucchiaino di cognac
olio extra vergine



Sistemare gli scampi in un piatto di vetro,
coprire con pellicola trasparente
e cuocere alla massima potenza per 5 minuti.

Sgusciare gli scampi,
rimetterli nel piatto, salare, pepare
e far dorare con il grill per 2 minuti.

Bagnare con il cognac
e fiammeggiare al momento di servire.
Aggiungere a piacere un filo di olio crudo.

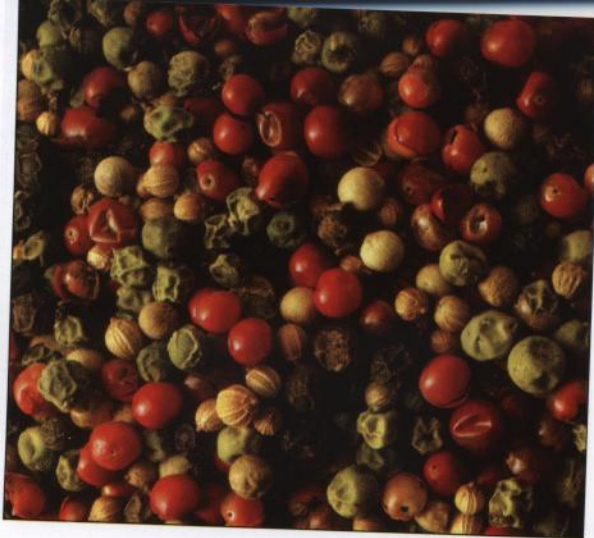
scampi al cognac

carne e pollame



Ingredienti

300 gr di lonza a dadini
10 gr di funghi porcini secchi
olio extra vergine
3 cucchiai di passata di
pomodoro
origano fresco
pepe in grani
sale



Mettere i funghi in un bicchiere di vetro,
ricoprirli di acqua e coprire con pellicola trasparente.
Cuocere in forno per un minuto alla massima potenza.

Mettere in un pirofila la carne e l'origano
e mescolare in modo che la carne si insaporisca.

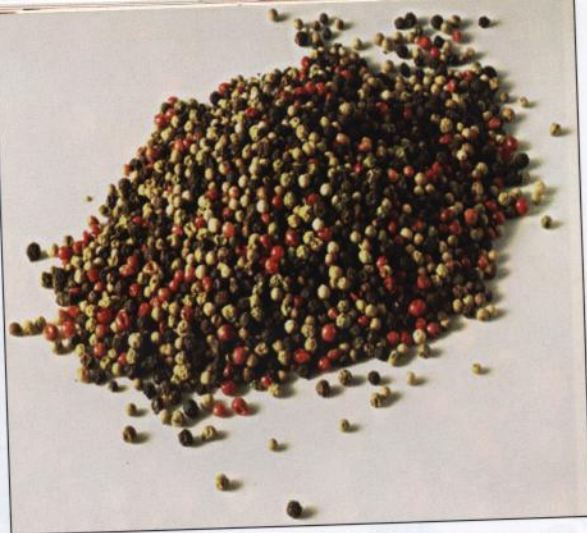
Unire l'olio, la passata di pomodoro, i funghi
e la loro acqua (dopo averla filtrata).

Salare leggermente e cuocere coperto per 4 minuti.

Far riposare per un minuto
e, dopo aver cosperso con i grani di pepe,
servire con purè di patate (ricetta a pag. 57).

bocconcini di maiale alla
cacciatore

filetto al pepe verde



Ingredienti

700 gr di filetto di manzo
una tazzina di brandy
uno spicchio d'aglio
un cucchiaino di pepe verde
burro
sale e pepe

Strofinare una pirofila con lo spicchio d'aglio,
versare il brandy,
il pepe verde schiacciato grossolanamente con una forchetta,
una noce di burro
e adagiarvi il filetto,
dopo averlo legato con lo spago da cucina.
Cuocere alla massima potenza per 15 minuti,
rigirando 2 volte durante la cottura
Salare e lasciare riposare 5 minuti coperto.

Ingredienti

400 gr di petto di pollo
succo di un limone
capperi sotto sale
olio extra vergine



Tagliare il pollo a striscioline,
metterlo in un recipiente insieme al succo di limone,
i capperi e un cucchiaino di olio.

Coprire con pellicola trasparente
e cuocere per 7 minuti alla massima potenza.

Se occorre prolungare la cottura di altri 2 minuti
(non occorre salare in quanto i capperi sono già molto saporiti).

Servire anche tiepido.

pollo al limone e capperi



Ingredienti

50 gr di carne macinata 100 gr di
un uovo 100 gr di
2 cucchiai di pane grattugiato
4 cucchiai di latte
una cipolla
prezzemolo
sale e pepe

Tritare finemente la cipolla ed il prezzemolo.

Mescolare il trito alla carne macinata.

Sbattere l'uovo con il latte

e aggiungerli al composto di carne

insieme al pane grattugiato.

Trasferire il tutto in uno stampo rettangolare

(in alternativa dare forma cilindrica

ed appoggiare su un foglio di carta da forno).

Cuocere alla massima potenza per 9-10 minuti.

Lasciar riposare 2 minuti e servire.

Ingredienti



Legare la carne con lo spago da cucina.

Pestate grossolanamente un cucchiaino di sale e uno di pepe,

sfregare con il trito la carne

e sistemarla in una teglia che la contenga a misura.

Cuocere scoperto alla massima potenza 6-7 minuti

(8-9 se si desidera ben cotta)

girando una volta a metà cottura.

Estrarre dal forno,

avvolgere in un foglio di alluminio

e lasciar riposare 15 minuti prima di servire.

spiedini di tacchino



Ingredienti

200 gr di tacchino
2 zucchine
un peperone rosso o giallo
una piccola cipolla
4 lunghi spiedini di legno

50 gr di

Tagliare la carne ed il peperone a dadini di 2-3 cm,

le zucchine

e la cipolla a fettine sottili.

Infilzare tutti gli ingredienti sugli spiedini alternandoli.

Disporre in una pirofila

e cuocere alla massima potenza

per 5-6 minuti

Ingredienti

4 fette di tacchino
50 gr di mandorle spellate
2 scalogni
burro
olio
aceto balsamico
sale e pepe



Mettere l'olio in un pirofila con lo scalogno
e far cuocere per 2 minuti alla massima potenza.

Aggiungere le fette di tacchino
e cuocere per 4 minuti.

Aggiungere un cucchiaino di aceto balsamico,
le mandorle tritate, sale, pepe
e far cuocere per 3 minuti alla massima potenza.

Servire caldo.

tacchino alle mandorle

4 ces
4 cucc
2
un b

Ingredienti

4 cespi di lattuga belga
4 fette di speck
4 cucchiaini di parmigiano
2 cucchiaini di brodo
un bicchiere di Porto
olio extra vergine
sale e pepe



Pulire e tagliare a metà per il lungo i cespi di insalata,
tagliare a metà le fette di speck
e in ognuna avvolgere mezza lattuga leggermente salata.

Disporre in una pirofila unta con un po' di olio,
aggiungere il brodo e il Porto,
spolverizzare con il parmigiano,
aggiustare di sale e pepe.

Coprire la pirofila con pellicola trasparente
e cuocere alla massima potenza per 7 minuti.

Togliere la pellicola
e lasciar riposare per 2 minuti prima di servire.

belga saporita



Ingredienti

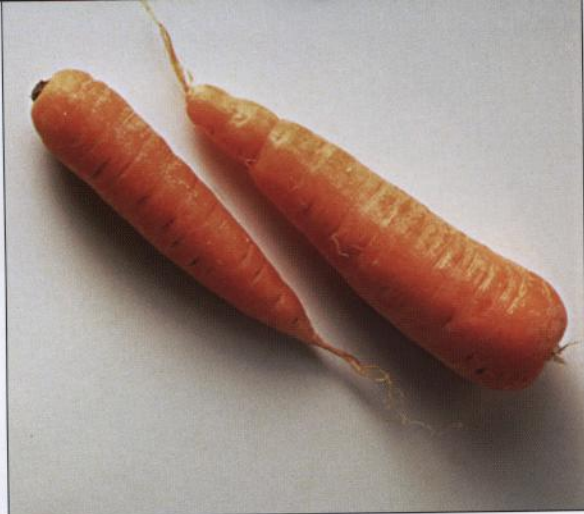
3 grossi finocchi
100 gr di emmenthal
3 cucchiaini di parmigiano
sale e pepe

400 gr di
400 gr di

Mondare i finocchi
e tagliare ciascuno in 8 spicchi,
disporli in un tegame
e cuocere con due cucchiaini di acqua
per 6 minuti alla massima potenza.
Disporre sui finocchi cotti il formaggio a fettine
ed il parmigiano,
far gratinare sotto il grill per 4 minuti,
finchè il formaggio è fuso e dorato

Ingredienti

400 gr di cavolfiore
400 gr di cavolini di bruxelles
400 gr di cime di broccoletti
4 carote
2 coste di sedano
150 gr ricotta
un cucchiaino di senape
prezzemolo, latte



Preparare le verdure:

i cavolfiori e i broccoli divisi a cimette, i cavolini interi,
le carote e il sedano a fiammifero.

Disporre ad anello (lasciando vuoto al centro)
in un pirofila bassa e larga.

Coprire con pellicola trasparente
e cuocere alla massima potenza per 8 minuti.

Nel frattempo,
lavorare la ricotta con 1 cucchiaino di prezzemolo tritato,
la senape e 2 cucchiaini di latte.

Servite le verdure sistemando al centro una ciotola
con la crema di formaggio.

gran misto di verdure

patate al burro e prezzemolo



Ingredienti

500 gr di patate novelle con
la buccia
2 cucchiaini di burro
un rametto di prezzemolo
sale e pepe

3 pepe

un c

Lavare con cura le patate strofinando bene la buccia,
fare con un coltellino delle piccole incisioni
per evitare che la buccia scoppi durante la cottura;
mettere le patate con il burro in una teglia rettangolare,
coprire con pellicola trasparente
e cuocere alla massima potenza per 7-8 minuti.
Cospargere le patate con il prezzemolo tritato,
sale, pepe
e far riposare un minuto prima di servire.

Ingredienti

le con 3 peperoni di colori diversi
2 pomodori
uno spicchio d'aglio
nolo un cucchiaino di capperi
olio extra vergine
sale e pepe



Lavare i peperoni e, dopo averne punzecchiato la pelle,
metterli interi su un piatto,
coprire con pellicola trasparente
e cuocere alla massima potenza per 9 minuti.

Nel frattempo,
pelare i pomodori, liberarli dai semi e tagliarli a pezzetti,
unire lo spicchio d'aglio tritato.

Lasciare intiepidire i peperoni,
liberarli dalla pelle, dai semi e dalle nervature bianche.

Tagliare le falde a pezzettoni
e in una pirofila unirli a pomodori, capperi, origano,
2 cucchiaini di olio, sale e pepe.
Coprire e cuocere per 2 minuti alla massima potenza.

Far riposare 2 minuti e servire caldo o tiepido.

peperonata

piselli al prosciutto



Ingredienti

300 gr di piselli surgelati
100 gr di prosciutto di Parma
in una sola fetta
un cucchiaino di burro
maggiorana
sale e pepe

Mettere il burro in un recipiente
e farlo scaldare coperto per 45 secondi,
unire il prosciutto tagliato a dadini,
mescolare i piselli
e aggiungere un cucchiaino di acqua.
Cuocere coperto per 5 minuti
mescolando a metà cottura.
Servire,
cospargendo a piacere con foglioline di maggiorana fresca

Ingredienti

4 patate
4 cucchiiai di latte
50 gr di burro
noce moscata
sale e pepe



Sbucciare le patate e tagliarle a dadi,
metterle in una pirofila con il latte,
coprire con pellicola trasparente
e far cuocere alla massima potenza per 9 minuti.
Mescolare le patate e passarle nello schiacciapatate,
unire il burro, sale, pepe e noce moscata.

Servire caldo.

pure di patate

dolci

ingrediente

500 g di pasta di
500 g di zucchero
500 g di burro
500 g di uova

un uovo

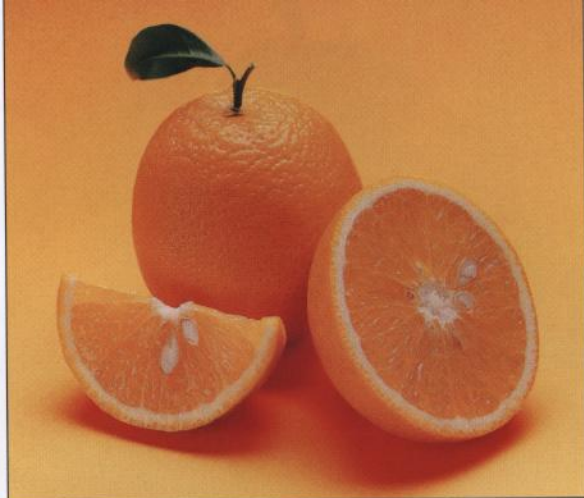
250 g

50 gr



Ingredienti

250 gr di farina
un uovo, 100 gr di burro
75 gr di zucchero
un pizzico di sale
250 gr di marmellata di
arance
50 gr di pistacchi spellati



In una ciotola mescolare la farina con l'uovo,
il burro ammorbidito, lo zucchero
e un pizzico di sale.

Lavorare velocemente con le mani e formare un palla,
avvolgerla nella pellicola trasparente
e far riposare in frigo per mezz'ora.

Stendere la pasta in un disco sottile
e con essa rivestire un teglia ricoperta con carta da forno;
tagliare l'eccedenza
e conservarla per decorare.

Stendere sulla pasta la marmellata con l'aiuto di un cucchiaino.

Cospargere la superficie con i pistacchi tritati.

Decorare a piacere con la pasta tenuta da parte
e cuocere con il programma combinato per 17 minuti.

crostata alle arance e

pistacchi



Ingredienti

200 gr di pere
200 gr di mele
30 gr di mandorle
50 gr di savoiardi
70 gr di zucchero
2 albumi

Frullare la polpa di mele e pere con i savoiardi sbriciolati
fino ad ottenere un composto omogeneo.

Unire lo zucchero e le mandorle tritate finemente.

Montare gli albumi a neve ferma
ed incorporarli delicatamente al composto,
mescolando dal basso verso l'alto per non smontarli.

Imburrare 4 stampini da crème caramel di vetro
e suddividere il composto preparato.

Cuocere alla massima potenza per 3-4 minuti.

Lasciar riposare per 2 minuti, sformare
e servire a piacere con una pallina di gelato fiordilatte
o salsa vaniglia (ricetta a pag. 71)

Ingredienti

4 mele
2 cucchiaini di zucchero bruno
50 gr di burro
pangrattato
un cucchiaino di cannella



Lavorare zucchero, burro, pangrattato e cannella.

Lavare le mele, privarle del torsolo
e riempire il foro con il composto preparato.

Sistemare le mele in una pirofila,
coprire con pellicola trasparente
e cuocere alla massima potenza per 10 minuti.

Lasciar riposare un minuto e servire.

baumele al forno



Ingredienti

400 gr di panna liquida
40 gr di zucchero
6 gr di colla di pesce
100 gr di mirtilli
zucchero a velo

Mettere in ammollo la colla di pesce in acqua fredda.

Amalgamare metà della panna con lo zucchero
e cuocere a 900 W per 45 secondi.

Aggiungere al composto la colla di pesce strizzata.

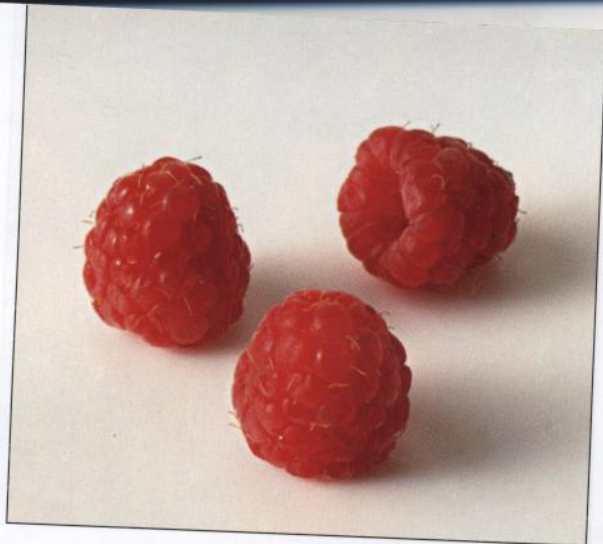
Quando gli ingredienti risultano ben amalgamati,
aggiungere il resto della panna
e mescolare con la frusta.

Distribuire il composto negli stampini
e lasciar raffreddare in frigorifero per almeno 4 ore.

Servire la panna cotta con i mirtilli frullati
e con un cucchiaino di zucchero a velo.

Ingredienti

2 uova, 50 gr di burro
130 gr di farina
170 gr di zucchero
1 cucchiaino di lievito per dolci
una bustina di vanillina
20 gr di cacao amaro
20 mandorle pelate
200 gr di lamponi, 1 dl di latte



Sbattere le uova con lo zucchero
finchè sono gonfie e spumose,
aggiungere la farina setacciata con il lievito,
il cacao amaro e la vanillina,
aggiungere il latte e mescolare
fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.

Versare il composto in uno stampo a ciambella
adatto al microonde leggermente imburrato
e cuocere

con il programma combinato per 6 minuti
(o alla massima potenza per 7 minuti).

Lasciar raffreddare
e servire con una salsa ottenuta frullando i lamponi
con due cucchiaini di zucchero.

torta al cioccolato
con salsa ai lamponi



Ingredienti

250 gr di farina
125 gr di burro
100 gr di zucchero
3 mele renette
zucchero a velo
succo di limone

Con una frusta sbattere le uova con lo zucchero,
aggiungere la farina setacciata con il lievito
e lavorare il composto incorporando burro e zucchero.

Imburrare un teglia e versarvi l'impasto,
affondarvi le mele precedentemente sbucciate
e tagliate a fettine,
spruzzate di limone perchè non anneriscano.

Cuocere 17 minuti con il programma combinato
(oppure 19-20 minuti alla massima potenza)

Ingredienti

120 gr di farina
100 gr di burro morbido
100 gr di zucchero
2 uova, 2 cucchiai di latte
un cucchiaino di lievito
120 gr nocciole tritate
4 gr di cioccolato fondente
tritato



In una ciotola lavorare il burro con lo zucchero,
incorporare le uova, il latte
e la farina setacciata con il lievito,
aggiungere poi le nocciole tritate
ed infine il cioccolato.

Versare l'impasto in uno stampo rotondo imburrito
e cuocere per 15 minuti con il programma combinato
(oppure 17 minuti alla massima potenza)

torta di nocciole

salse e sughi



pagina 66

Ingredienti

1 lt di latte
60 gr di burro
60 gr di farina
noce moscata
sale e pepe



Far sciogliere il burro alla massima potenza per 45 secondi.

Aggiungere la farina mescolando con una frusta,

cuocere il miscuglio per 2 minuti

e stemperare con il latte freddo,

aiutandosi con la frusta per evitare che si formino grumi.

Cuocere alla massima potenza per 6 minuti,

mescolare e cuocere per altri 3 minuti.

Aromatizzare con la noce moscata grattugiata,

regolare di sale e pepe.

besciamella



Ingredienti

800 gr di pomodori
250 gr di carne di manzo
macinata
vino bianco secco
2 spicchi di aglio
una cipolla
olio extra vergine
sale e pepe

Mettere i pomodori in una pirofila,
coprire con acqua
e cuocere coperto per 2 minuti alla massima potenza.

Sbucciare i pomodori ed eliminare i semi.

Versare in una pirofila la cipolla tritata e l'aglio sbucciato,

2 cucchiaini di olio, la carne macinata,

un bicchiere di vino e i pomodori a dadini.

Cuocere alla massima potenza per 8 minuti,

mescolare e cuocere per altri 8 minuti.

Lasciar riposare 3 minuti.

Ingredienti

450 gr di fragole
o altri piccoli frutti
200 gr di zucchero



Mettere la frutta lavata in un recipiente
insieme allo zucchero,
coprire con pellicola trasparente
e far cuocere alla massima potenza 10 minuti
mescolando un paio di volte.
Lasciar raffreddare e passare al mixer.
Questa salsa può essere utilizzata per farcire torte,
decorare semifreddi o budini.



Ingredienti

4 grossi pomodori maturi
aglio
olio
sale e pepe

Tagliare i pomodori a metà orizzontalmente,
eliminare i semi e aromatizzare ogni mezzo pomodoro
con aglio, sale, pepe e un goccio di olio.

Disporre in una pirofila bassa e larga
e cuocere alla massima potenza per 5 minuti.

Lasciar intiepidire ed eliminare la buccia,
sminuzzare con una forchetta
ed aggiungere a piacere olio crudo e basilico.

Ingredienti

1 lt di latte
5 tuorli
125 gr di zucchero
60 gr di farina
scorza di agrumi
(arancio e limone)
un baccello di vaniglia



Scaldare il latte con il baccello di vaniglia
e la scorza degli agrumi
per 3 minuti a 500 W.

Sbattere i tuorli con zucchero e farina,
aggiungere il latte caldo filtrato
mescolando con cura perchè non si formino grumi.

Cuocere il composto a 500 W per 4 minuti,
mescolando a metà cottura.

Mescolare e lasciar intiepidire.

salsa alla vaniglia



Samsung Electronics Italia S.p.A.

Via C. Donat Cattin, 5
20063 Cernusco S/N (MI)
Tel: 02/921891
Fax: 02/92141801

Samsung on line

@ www.samsung.it 199.153.153

DE68-02330A